

臺南市私立長榮中學 113 學年度第一學期一年級(體育專業領域)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------|-------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 課程名稱 | 田徑專長 | 實施年級 (班級組別) | — | 教學 節數 | 本學期共(101)節 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1 週 | 1 | 了解田徑歷史 | Ta-III-2 | T-III-B2 | 了解田徑歷史 探討田徑為何 為運動之母 | 探討田徑發源、奧林 匹克運動會由來 | 報告 同儕互評 | 自編 |
| 第 2 週 | 5 | 探討田徑基本動作 | Ta-III-2 | T-III-B2 | 分析馬克操如 何增進跑步姿 勢 | 分析各種跑步姿勢優 缺點 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 3 週 | 5 | 精進馬克操 | T-III-1 T-IV-1 | T-III-B1 T-IV-B1 | 分解馬克操 | 1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫 | 實作 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|---------|--|--|---------------|--------------------------------|------------------|----|
| | | | T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | 圖 | 口試 同儕互評 | |
| 第 4 週 | 5 | 擔任執法裁判 | T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 藉由擔任校內運動週服務人員 | 體會各項運動規則及差異性 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 5 | 精進擺臂動作 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 理解擺臂的重要性 | 讓學生體會擺臂的重要性 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫圖 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週 | 5 | 第一次術科測驗 | | | 馬克操 A、B 測驗 | | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 | 分解馬克操 | 馬克操 A 動 (墊步夾抬腳) | 實作 口試 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|--|--|----------------|-------------------------------------|------------------|----|
| | | | T-IV-1 T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | | 同儕互評 | |
| 第 9 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 馬克操 A 動 (墊步夾抬腳) | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 半蹲跳欄 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 5 | 台南市中小學田徑錦標賽參賽及 | | | | | 實作 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|---------|--|--|----------------|-------------------------------------|------------------|----|
| | | 比賽欣賞 | | | | | 口試 同儕互評 | |
| 第 14 週 | 5 | 第二次術科測驗 | | | | | 實作 口試 同儕互評 | |
| 第 15 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 3. 直膝走欄 4. 蹲低穿欄 5. 半蹲跳欄 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 18 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 3. 半蹲跳欄 | 實作 口試 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|-------------------|--|--|-------------|--|------------------|----|
| | | | T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | | 同儕互評 | |
| 第 19 週 | 5 | 台南市中學聯合運動會參賽及比賽欣賞 | | | | | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 5 | 複習馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 3. 馬克操 A 動(墊步 夾抬腳) 4. 馬克操 B 動(墊步 夾抬腳畫圓) | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週 | 5 | 第三次術科測驗 | | | 基本計策及綜合技術測驗 | 綜合檢討本學期精進相關技術。 | 實作 口試 同儕互評 | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市私立長榮中學 113 學年度第二學期一年級(體育專業領域)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------|-------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 課程名稱 | 田徑專長 | 實施年級 (班級組別) | — | 教學 節數 | 本學期共(101)節 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1 週 | 1 | 了解田徑歷史 | Ta-III-2 | T-III-B2 | 了解田徑歷史 探討田徑為何 為運動之母 | 探討田徑發源、奧林 匹克運動會由來 | 報告 同儕互評 | 自編 |
| 第 2 週 | 5 | 探討田徑基本動作 | Ta-III-2 | T-III-B2 | 分析馬克操如何 增進跑步姿勢 | 分析各種跑步姿勢優 缺點 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 3 週 | 5 | 精進馬克操 | T-III-1 T-IV-1 | T-III-B1 T-IV-B1 | 分解馬克操 | 1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫 | 實作 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------|---|---------|--|--|---------------|--------------------------------|------------------|----|
| | | | T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | 圓 | 口試 同儕互評 | |
| 第 4 週 | 5 | 擔任執法裁判 | T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 藉由擔任校內運動會服務人員 | 體會各項運動規則及差異性 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 5 | 精進擺臂動作 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 理解擺臂的重要性 | 讓學生體會擺臂的重要性 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週 | 5 | 第一次術科測驗 | | | 馬克操 A、B 測驗 | | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 | 分解馬克操 | 馬克操 A 動 (墊步夾抬腳) | 實作 口試 | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|--|--|----------------|-------------------------------------|------------------|----|
| | | | T-IV-1 T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | | 同儕互評 | |
| 第 9 週 | 5 | 精進馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 馬克操 A 動 (墊步夾抬腳) | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 6. 直膝走欄 7. 蹲低穿欄 半蹲跳欄 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 5 | 台南市中小學田徑錦標賽參賽及 | | | | | 實作 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|---------|--|--|----------------|-------------------------------------|------------------|----|
| | | 比賽欣賞 | | | | | 口試 同儕互評 | |
| 第 14 週 | 5 | 第二次術科測驗 | | | | | 實作 口試 同儕互評 | |
| 第 15 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 5 | 精進起跑架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用起跑架特性，應用加速跑 | 1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 8. 直膝走欄 9. 蹲低穿欄 10. 半蹲跳欄 | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 18 週 | 5 | 精進欄架技術 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 | 利用欄架技巧，增進個人協調性 | 1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 3. 半蹲跳欄 | 實作 口試 | 自編 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------|---|-------------------|--|--|-------------|--|------------------|----|
| | | | T-V-1 | T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | | | 同儕互評 | |
| 第 19 週 | 5 | 台南市中學聯合運動會參賽及比賽欣賞 | | | | | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 5 | 複習馬克操 | Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1 | T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 | 分解馬克操 | 3. 馬克操 A 夾抬腳 4. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 3. 馬克操 A 動(墊步 夾抬腳) 4. 馬克操 B 動(墊步 夾抬腳畫圓) | 實作 口試 同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週 | 5 | 第三次術科測驗 | | | 基本計策及綜合技術測驗 | 綜合檢討本學期精進相關技術。 | 實作 口試 同儕互評 | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。